



Rabat
ved flere
hold

Dans
for alle
aldre

Hvissinge Danse Forening Glostrup

Velkommen til en ny sæson 2026/2027
Tilmelding sker via vores hjemmeside



Hdf Hvissinge Danse Forening



hvissingedanseforening



www.hdfglostrup.dk
hdf@hdfglostrup.dk
+45 20 13 81 31

Gratis
prøvetime i
uge 35

Flere
spændende
nyheder



Holdoversigt

Tid Genre Træner Sal Alder Hold Kode

Mandag

17.30	Voksen Trin	Anne A & Kim	Aula	15-99 år	Letøvet/øvet	VTØ
18.30	Voksen Trin	Anne A & Kim	Aula	15-99 år	Begynder	VTB
16.45	Børnedans / MGP	Gaia & Natascha	Hal A	6-8 år	Mørkerød	BD3
17.30	Breakdance	Anne L	Hal A	6-10 år	Lyseblå	BR1
18.30	Hip Hop Groove	Gaia	Hal A	12-25 år	Blå	HH1
16.45	Mor/far-barn-dans	Anita & Victor	Hal B	3-4 år	Lyserød	BD1
17.30	Børnedans	Anita & Victor	Hal B	4-6 år	Rød	BD2
18.15	StepFit	Anita & Victor	Hal B	12-99 år	Begynder	SF1

Tirsdag

18.00	Linedance	Heidi	Aula	15-99 år	Begynder+	LD1
16.45	Moderne Showdance	Liva K & Liva R	Hal A	9-12 år	Rosa	SW6
17.45	DanceFit	Julie	Hal A	12-99 år	DanceFit	DF1
18.45	Showdance	Julie & Mathilde	Hal A	11-16 år	Orange	SW7

Holdoversigt

Tid Genre Træner Sal Alder Hold Kode

Onsdag

17.00	DanceFit	Julie	Aula	15-99 år	DanceFit	DF2
17.00	Disco	Michela	Hal A	9-15 år	Grøn	DC1
18.00	Showdance	Ida & Michela	Hal A	9-15 år	HappyDance	SW2
19.00	Hip Hop Girly	Michela	Hal A	13-25 år	Hvid	HH3
20.00	Dancehall	Lærke	Hal A	12-25 år	Lilla	HH7
16.45	Hip Hop Mini	Laura L	Hal B	5-7 år	Lysegrå	HH4
17.30	TikTok	Malou	Hal B	7-9 år	Lysegrøn	TT1
18.30	Hip Hop Medium	Laura L	Hal B	8-12 år	Grå	HH6

Trænere: Anne A, Kim, Gaia, Natascha, Anne L, Anita, Victor, Heidi, Liva K, Liva R, Julie, Mathilde, Ida, Michela, Lærke, Laura L & Malou

Hjælpetrænere: Karla, Maja, Asta, Laura J & Agnes

Det forventes, at alle dansere møder senest 10 minutter før lektionens start og er klar til at danse.

Mor/far-barn-dans	Til mor/far-barn-dans vil forældre og børn danse sammen. Vi lægger vægt på at have det sjovt, og der er – udover dansen – tid til forskellige rytmiske øvelser og leg. Vi stiler efter, at de mindste kan danse uden forældre inden sæsonen er omme.
Børnedans/MGP	På MGP-holdene vil børnene blive udfordret i sjove og rytmiske danse. Niveaue herpå ændres i takt med alder og kunnen, og vi lægger vægt på at have det rart i undervisningen. Børnene vil også blive introduceret for diverse opvarmingsøvelser.
TikTok	På TikTok-holdet vil du have mulighed for at være med på den nyeste dansetrend. Du vil – i stedet for at lære den over telefonen – have mulighed for at lære den i et sjovt fællesskab med andre.
Showdance	På Showdance introduceres du til en bred palette af forskellige stilarter. Fokus er – udover dansen – på selve showet.
Moderne Showdance	Som en viderebygning på showdance sættes der her mere fokus på musikalitet og kroppens udtryksform i samspil. Der vil derfor blive arbejdet med smidighed, teknik og performance.
Dancehall	På Dancehall vil beat og bevægelse smelte sammen i ét. Vi danser med løse og frie trin, og vores fokus vil være på bevægelser i takt til nutidig musik.
Disco	Disco er tilbage! En stilart fyldt med masser af energi og fart. Her vil fokus være på formidling af en koreografi, og elever vil prøve kræfter af med koordinering gennem formations-skift.
HipHop	HipHop er for drenge og piger i alle aldre. Vi laver <i>cool</i> koreografier til nutidig musik.
HipHop Girly	Her vil være samme fokus som i HipHop, blot med en feminin twist.
HipHop Groove	På Groove arbejdes med fede teknikker, herunder <i>grooves</i> , som en viderebygning på den traditionelle HipHop.
DanceFit	Dansemotion for unge og voksne – som alle kan være med til. Der vil præsenteres forskellige stilarter, og formålet er at få pulsen til stige samtidig med, at vi har det sjovt.
StepFit	Som noget nyt tilbyder vi StepFit. Har du lyst til at prøve kræfter af med en sjov, lærerig og energisk motionsform – og få elementer fra dansens verden samtidigt hermed? Så er StepFit det helt rette for dig!
Linedance	Som noget nyt har vi Linedance. Her får du et kendskab til de grundlæggende linedance-trin og vi vil løbende viderebygge med lette danse og variationer til alt fra country, pop og moderne

Beskrivelse af genrer

	hits i en hyggelig og uformel stemning. Formålet er at have det sjovt, få motion og opleve fællesskab.
Breakdance	Et hold for drenge mellem 6-10 år. For dig der gerne vil lære de vildeste breakdance-moves som på YouTube og i MGP. Vi skal lære seje tricks til fed musik. Husk en hue eller cap!
Voksen Pardans	Her vil du blive introduceret til alt fra EasySwing, Bachata, Rumba, Cha Cha Cha og Vals. Det foregår sjovt og uformelt.

Hvissinge Danse Forening

Sæsonstart	Vi begynder i uge 35 .
Tilmelding	Tilmelding sker via vores hjemmeside www.hdfglostrup.dk . Husk, at vi tilbyder en gratis prøvetime i uge 35.
Hvor?	Vi befinder os på Nordvangskolen i Glostrup og danser i både Aulaen og HDF-Hallen (placeret bag skolen ved Sofielundsvej nr. 120).
Lektionerne	En lektion varer enten 45 min. eller 55 min. Det er kun dansere, der under lektionen er til stede i salen. Der er – som udgangspunkt – ikke pauser i en lektion.
Kontingent	Per sæson: Børn 600 kr., DanceFit & StepFit 700 kr., Voksen Pardans 1.050 kr., Linedance 800 kr. Husk, at vi har halv pris for første familiemedlem og/eller efterfølgende hold. Indmeldelsesgebyr på 50 kr. per år. Priserne er ekskl. gebyr til Klub Modul og Nets.dk, m.v. Vi dispenserer ikke ved senere indmeldelse eller returnerer ved udmeldelse.
Indbetaling	Indbetaling sker via vores hjemmeside. Vi modtager de fleste kreditkort ekskl. gebyr.
Prøvetime	Første lektion i uge 35 er gratis. En prøvemåned på fire lektioner i september kan købes for 100 kr. efter skriftlig aftale.
Træningstøj	Løst tøj eller gymnastikdragt, shorts og t-shirt, gymnastiksko, indendørs sko eller bare tæer.
Ferie	Efterårsferie; uge 42 2026 Juleferie; uge 50 2026 til og med uge 53, 2026/2027 Vinterferie; uge 8 2027
Aflysninger	Det kan ske, at lokalerne skal bruges af skolen. I tilfælde heraf, kan vi være nødsaget til at skulle aflyse lektionen eller flytte denne til andet lokale.
Arrangementer	Sommerferieaktiviteter gennem Glostrup Kommune; hver dag i hele uge 32 Efterårsopvisning i HDF-Hallen – dato følger Juletræsfest og opvisning den 29. november 2026 Generalforsamling den 2. februar 2027 Danseafslutning den 13. marts 2027 Forårsdans fra uge 13 2027

NB!
Vi forbeholder
os retten til eventuelle
ændringer i
programmet

